



«ВНИМАНИЕ! ГРИПП!»

Защитим детей от гриппа

(памятка)

Маленькой Наташе очень не хотелось сегодня идти в свой детский сад, где у нее столько друзей и любимых игрушек. Она капризничала, плохо одевалась, жаловалась на боль в голове. Но мама лишь поторапливала дочку, не обращая внимания на ее «капризы». «Видно, после выходного не хочется ей в детский сад», - размышляла она.

Всегда веселая и бойкая, Наташа в этот день тихо сидела в уголке, от обеда отказалась. У ребенка повысилась температура, и девочку положили в изолятор. Пришедшей маме медсестра сказала: « У вашего ребенка, возможно, грипп, идите домой и ждите врача, вызов я сделаю».

Наташа металась по постельке, едва шевеля пересохшими губами - просила пить. Какими долгими показались эти полчаса, пока не приехал врач. Но еще много пришлось поволноваться матери, пока болезнь не отступила и девочка выздоровела. Теперь только Наташина мама вспоминала, как к ним приходили гости с 3-летним Андрюшей, который очень часто чихал, но ни на что не жаловался и весело играл с Наташей. « Так вот кто принес к нам в дом грипп», - подумала она.

ГРИПП – опасное, коварное заболевание. Болезнь – « оборотень», как ее можно назвать.

Грипп вызывается вирусом, который можно обнаружить только с помощью особого (электронного) микроскопа.

Источником инфекции всегда служит больной, причем не только с явными, но и со слабо выраженными признаками недомогания. Грипп распространяется путем прямой передачи инфекции (воздушно- капельным), т.е. больной гриппом заражает окружающих при разговоре, кашле, чихании.

Время от момента заражения до появления болезни небольшое – 12 часов до 1-3 дней. Заболевание начинается внезапно, без предварительных симптомов.

У больного появляются недомогание, озноб, головная боль, боль в мышцах, суставах. Температура повышается до 39-40С и держится от 4 до 6 дней, несмотря на проводимое лечение. У больного может наблюдаться

жжение или першение в носу, глотке. Через некоторое время (12-24 часа) возникают изменения со стороны слизистых оболочек носа, глотки и гортани. Появляются слизистые выделения из носа, могут быть носовые кровотечения. Больных мучает кашель, сначала сухой, а затем влажный, с выделениями мокроты.

Течение же гриппа у детей раннего возраста имеет свои особенности, главные среди которых – бурное начало, высокая температура, может быть рвота, судороги. А воспалительный процесс, возникающий в гортани и трахее, нередко приводит к удушью, и тогда требуется неотложная врачебная помощь.

Родители должны быть очень внимательны к ребенку, чтобы не пропустить первых тревожных симптомов. И еще один совет: никогда не прекращайте лечения, назначенного врачом, даже если малыш уже кажется вам здоровым. Незаконченное лечение, как правило, приводит к обострению заболевания и удлиняет его течение.

Как же уберечь детей от гриппа?

Быстрота распространения гриппа, тяжесть заболевания, частота осложнений, иногда смертельный исход, - все это делает профилактику его особенно важной. Неоценимое значение в профилактике заболеваний вообще и гриппа в частности имеет закаливание организма. Дети и взрослые, занимающиеся спортом, гимнастикой, водными процедурами, значительно меньше подвержены простудными заболеваниями и воздействию вируса гриппа.

Не первый десяток лет воюют врачи и педагоги против тепличного воспитания детей. Накоплены десятки и сотни убедительных фактов, которые подтверждают не только прямую пользу, но и жизненную необходимость закаливания. Но все-таки по-настоящему закалывают детей очень немногие.

Помните стихотворение В. Берестова?

Почему болеет кузов?

Он не может жить без грузов.

Потому мотор простужен,

Что мотору воздух нужен.

Надоело

Жить без дела,-

И машина заболела.

Ей не нужно тишины,

Ей движения нужны.

Своевременное лечение кариозных зубов и хронического воспаления миндалин также важно для профилактики гриппа. При проявлении первых признаков гриппа у ребенка его следует оставить дома и вызвать врача, изолировать его в отдельную комнату или отгородить его кровать ширмой, простыней, выделить для него отдельную посуду, полотенце. Помещение надо проветривать 3-4 раза в день, не менее чем на 30-40 минут каждый раз, так как свежий воздух губительно действует на вирусы. Уборку в квартире проводить только влажным способом.

Необходимо строго соблюдать указания врача. Самолечение недопустимо. Лекарства без назначения врача принимать нельзя. Каких-то радикальных средств и препаратов, убивающих вирус гриппа, пока нет. Особенно следует предостеречь в отношении антибиотиков и сульфонамидов – на вирус гриппа они не действуют, а при самовольном приеме и неточных дозировках могут давать аллергические реакции. Также родителям следует помнить о рациональном питании своих детей. Когда в рационе достаточно кисломолочных и овощных блюд, создается ощущение легкости и хорошего самочувствия. А злоупотребление жирной и мучной пищей способствует вялости, задержке в организме излишней жидкости. Все это в конечном счете снижает сопротивляемость организма, способствует простуде. А любая, даже легкая простуда – это настежь открытые двери для гриппозной инфекции.